Tidurlah Sesuai Dengan Tuntunan Nabimu !!

Penulis: Abu Sa'id Satria Buana

Sumber: Buletin At-Tauhid

Sesungguhnya seorang muslim memandang tidur sebagai nikmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya. Allah berfirman yang artinya, *"Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya"*. (QS. al-Qashshash: 73). Dan Firman Allah *ta'ala* yang artinya, *"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat"* (QS. an-Naba: 9).

Adab-adab Tidur

Tidur seorang hamba pada waktu malam setelah segala aktivitas yang dilakukannya pada siang hari, akan membantu tubuhnya menjadi segar untuk bisa melakukan aktivitas pada esok hari, juga akan membantu tubuhnya lebih bersemangat untuk melakukan ketaatan kepada Allah *ta'ala*. Maka dengan nikmat yang besar ini hendaknya seorang muslim bersemangat untuk menjaga tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam masalah adab-adab yang berkaitan dengan tidur. Di antara adab tersebut adalah :

1. Tidak mengakhirkan tidur setelah melakukan shalat Isya kecuali karena perkara yang penting untuk dilakukan seperti mempelajari ilmu atau menjamu tamu atau untuk melayani keluarga. Dalilnya adalah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Barzah bahwasanya Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* tidak menyukai tidur sebelum shalat isya dan berbincang-bincang setelahnya.
2. Tidur dengan berwudhu terlebih dahulu. Hal ini berdasarkan sabda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam, "Apabila kamu hendak tidur maka berwudhulah sebagaimana wudhu untuk shalat, kemudian berbaringlah di atas sisi kananmu."* (HR Bukhari dan Muslim).
3. Memulai tidur dengan membaringkan tubuh ke sisi sebelah kanan sebagaimana dalam hadits di atas.
4. Tidak tidur dengan tengkurap, berdasarkan sabda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, *"Sesungguhnya itu adalah cara tidur yang dimurkai Allah 'azza wa jalla"*. (HR. Abu Daud dengan sanad yang *shahih*)
5. Mengumpulkan kedua telapak tangannya. Kemudian ditiup dan dibacakan : surat Al-ikhlas, Al-Falaq dan An-Naas. Kemudian dengan kedua telapak tangan tadi mengusap tubuh yang dapat dijangkau dimulai dari kepala, wajah dan tubuh bagian depan. Hal ini dilakukan sebanyak tiga kali (HR. Bukhari dan Muslim)
6. Mengibaskan tempat tidur dengan ujung sarung atau dengan pakaiannya sebanyak tiga kali. (HR. Bukhari).
7. Membaca doa-doa yang diajarkan oleh Rasulullah, seperti membaca do'a, *"Bismika Allahumma amuutu wa ahyaa (dengan menyebut nama-Mu ya Allah aku mati dan hidup)"* (HR. Bukhari dan Muslim).
8. Dianjurkan membaca tasbih 33 kali, tahmid 33 kali, takbir 33 kali atau 34 kali ketika hendak tidur, sebagaimana sabda beliau kepada Ali bin Abi Thalib dan istrinya ketika mereka hendak tidur, *"Maka bacalah tasbih tiga puluh tiga kali, tahmid tiga puluh tiga kali, dan takbir tiga puluh tiga kali"* dan dalam riwayat lain, *"takbirlah tiga puluh empat kali"* (HR Bukhari).

9. Dianjurkan juga membaca ayat kursi, membaca dua ayat terakhir surat al-Baqarah atau membaca surat Ali 'Imran ayat 190-200 (HR. Bukhari).
10. Apabila tiba-tiba terbangun di tengah malam, maka dianjurkan meminta kepada Allah *ta'ala* karena saat itu adalah saat yang mustajab, sebagaimana sabda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, *"Tidaklah seorang muslim yang tidur dalam keadaan suci dan berdzikir lalu tiba-tiba terbangun di malam hari kemudian mohon kepada Allah kebaikan dunia dan akhirat kecuali Allah akan mengabulkannya"* (HR. Abu Dawud).
11. Ketika bermimpi buruk hendaknya berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk dan dari kejelekan yang dilihat dalam mimpi. (HR. Muslim).
12. Ketika bangun tidur hendaknya membaca doa, *"Alhamdulillahil ladzi ahyaana ba'da maa amaatanaa wa ilaihin nusyuur (Segala puji bagi Allah yang telah membangkitkan kami dari mati (tidur) dan hanya kepada-Nya semuanya kembali)"* (HR. Bukhari).

Demikianlah beberapa adab tidur yang dituntunkan oleh Nabi kita Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Semoga Allah memberi taufik kepada kita untuk senantiasa mengamalkannya, mengikuti sunnah Nabi-Nya sehingga tidur kita tidak sekedar rutinitas untuk pemenuhan kebutuhan jasmani, namun juga merupakan kenikmatan yang bernilai ibadah dan membuahkan pahala di sisi Allah. *Wallahu a'lam*.